

Hoofdstuk 10 Literatuurlijst



- Almaas, A.H. De negen facetten van eenheid, Altamira Becht 2002
- Bandler, R, Hoe haal je het in je hoofd, Servire 1987
- Bartlett, C. The enneagram field guide, The enneagram consortium 2003
- Bosch, I. Illusies, L.J. Veen 2003
- Bosch, I. De herontdekking van het ware zelf, L.J. Veen 2004
- Bradshaw, J. Wanneer koesteren hoop betekent, Het Spectrum 2002
- Bradshaw, J. Vrij van Schaamte, Ankh-Hermes 1996
- Brown, B. Soul without shame, Shambhala 1999
- Daniels, D en Price, V. Het ware enneagram, Servire 2003
- Goleman, D, Emotionele Intelligentie, Contact 1996
- Goleman, D, Emotionele Intelligentie in de praktijk
- Hellinger, B, De verborgen dynamiek van familiebanden, Altamira Becht 2001
- Herman, Trauma en herstel. Wereldbibliotheek 1999

Hollander, J., Neuro Linguïstisch programmeren in Nederland, Servire 1990

Horney, K. Onze innerlijke conflicten

Hurley, K en

Dobson T. Welk type ben ik? Ankh-Hermes 1994

Jenson, J. Een zoektocht naar het ware zelf, L.J. Veen 2004

Kouwenhoven, M, Transaktionele analyse in Nederland, Tulp 1991

Maitri. S. De spirituele dimensie van het enneagram, Altamira
Becht 2001

McCullough, L. Treating affect phobia, The Guilford press 2003

Nathans, H. Werken met het enneagram, Scriptum 2001

Palmer, H. Het enneagram Basisboek, Servire 2002

Riso, D.R en Hudson, R. Enneagram basisboek, Altamira-Becht 2002

Riso, D.R en Hudson, R. De wijsheid van het enneagram, Altamira-Becht 2000

Riso, D.R en Hudson, R. Understanding the enneagram, Houghton Mifflin 2000

Segal, J. Werkboek Emotionele Intelligentie

Schmidt, P. EQ training, Tirion 2000

Hallo geachte lezer/lezeres.

Je bent ver gekomen in het doorlezen van al deze informatie over Emotionele Intelligentie.

Je hebt kunnen lezen waar dit boek over gaat, over emoties en overtuigingen, wat zij ons te vertellen hebben, wat hun functie is, hoe wij hebben geleerd ze te vervormen en welke gevolgen dit heeft.

Je hebt ook kunnen lezen hoe het niet beschikken over intelligentie met betrekking tot ons gevoelsleven, leidt tot innerlijke tegenstrijdigheden die een spanning oproepen die moet worden opgelost. Hoe op grond hiervan een heel systeem van bescherming wordt opgebouwd. En hoe we daardoor steeds verder verwijderd raken van onze ware identiteit, ons wezenlijke gevoel en onze authentieke verlangens, omdat we hopeloos verstrikt zijn geraakt in het conflict tussen denken, doen en voelen. En hoe dit uiteindelijk uitmondt in de ontkenning van onze behoeften en daarmee leidt tot de wezenlijke aantasting van onze vitaliteit, zingeving en levenslust.

Je hebt ook kunnen lezen dat als wij geen of weinig besef hebben van hetgeen er in ons omgaat, wij overspoeld kunnen raken door ons gevoel. Het slokt ons op en we kunnen er niet aan ontsnappen. Dat maakt ons veranderlijk, stuurloos, onberekenbaar en onzeker. Wanneer we over emotionele intelligentie beschikken, zijn wij in staat onze emoties te reguleren. We zijn ons dan bewust van onze stemmingen in het moment en we zijn in staat om onze behoeften te onderkennen, te aanvaarden en te communiceren, om onze grenzen te trekken en onze interne conflicten te verwerken. Dat maakt ons zelfbewust en autonoom.

En je hebt kunnen lezen dat elk gevoel een boodschap in zich bergt en waarde en betekenis heeft. Het gaat erom deze waarde te ontdekken en een plek te geven. Hiermee bereiken we evenwicht. Gevoelens dienen zich op de juiste wijze te verhouden tot de omstandigheden. Alleen door hier gerichte aandacht aan te geven en bewustzijn te ontwikkelen, kunnen wij emoties voor ons laten werken in plaats van tegen ons.

Wij hopen je een handreiking geboden te hebben voor je verdere groei en ontwikkeling en wensen je veel Geluk, Waarheid en Liefde toe in je verdere leven.

Joop Smulders en Marleen Jonker